

Poniedziałek 14-10-2024

Wtorek 15-10-2024

Środa 16-10-2024

Czwartek 17-10-2024

Piątek 18-10-2024

Zupy

Krupnik (veg)	Jarzynowa (veg)	Zupa krem z selera z serem pleśniowym i tymiankiem(veg)	Zupa ogórkowa na wędzonce	Zupa rybna z pomidorami
Zupa kukurydziana z kurczakiem	Zupa fasolowa na golonce z estragonem	Rosół z makaronem	Grzybowa z nutą curry i łazankami	Zupa dyniowo-kokosowa z kurczakiem

Mięsa

Filet drobiowy panierowany	Kotlet schabowy w tymiankowej panierce	Kotlet pożarski (drobiowy)	Filet z kurczaka w panierce kukurydzianej	Devolay
Stek wieprzowy z cebulą, pieczarkami i pietruszką	Enchilada z kurczakiem i fasolą	Grillowana karkówka z cebulką	Skrzydeltka słodko kwaśne	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i brokułami
Filet drobiowy w sosie koperkowym	Ryż z kurczakiem po argentyńsku	Szynka pieczona w sosie musztardowym	Kotlet mielony w sosie grzybowym	Tortilla z szarpaną wieprzowiną, grillowanymi warzywami, jalapeno i sosem słodko pikantnym
Orientalna wieprzowina na ostro z nuta cytrusów	Żeberka z sosie jerk	Makaron chow mein z wołką z kawałkami indyka z sosem miodowo-sojowym	Potrąwka japońska z wieprzowiny Subuta	Poledwiczka w sosie hawajskim
Makaron w sosie śmietanowo-serowym z salami	Gulasz wieprzowy po węgiersku	Gyros drobiowy z warzywami i serem	Wątróbka drobiowa z karmelizowaną dynią i tymiankiem	Schab z duszonym porem i boczkiem
Escalopki z indyka po hiszpańsku	Roladki faszerowane fasoka szparagową zieloną	Lasagne z mięsem i warzywami	Penne z poledwiczką wieprzową w sosie kurkowym	Wieprzowina w karmelu

Danie low fat

Kurczak w rosole z warzywami	Parowane schabowe papiloty z warzywami	Grillowane bez tłuszczu roladki drobiowe w sosie ziołowym	Grillowany filet z kurczaka chimichuri z kolendrą	Indyk na parze z warzywami
------------------------------	--	---	---	----------------------------

Ryby

Dorsz panierowany	Miruna panierowana ze słonecznikiem	Okoń nilowy w panierce orzechowej	Dorsz z gremolată zapieczony serem	Ryba po bombajsku w sosie curry
Morszczuk w sosie bernaise (koperkowym)	Parowany filet z Molwy błękitnej z sosem salsa	Pulpety rybne w sosie pomidorowym	Tilapia panierowana z pestkami dyni	Dorsz panierowany z migdałami

Vegan

Bakłażan po egipsku (veg)	Pieczona fasola z dynią i sosie BBQ (veg)	Kotlety ala rybne z selera (veg)	Potrąwka z dyni, tofu, kolorowej papryki, ciecierzycy i mleka kokosowego (veg)	Tortilla ze szpinakiem, papryką i kukurydzą (veg)
Leczo cukiniowo paprykowe z fasolą (veg)	Orientalna ciecierzycza z cebulą, pomidorami i cukinią (veg)	Aloo gobi (kalefior, ziemniaki, pomidory, groszki)(veg)	Kaszotto z rydzami i grzybami leśnymi i parmezanem	Cukinia faszerowana



Gnocchi w sosie szpinakowym (veg)	Piramidka z bakłażana, pomidora i sera typu feta	Risotto z warzywami i świeżymi ziołami (veg)	Ser panierowany (veg)	Potrąwka z dyni, tofu, kolorowej papryki, ciecierzycy i mleka kokosowego
Ryż smażony Tom Yum (veg)	Wegetariańskie chili con carne z soczewicą, kukurydzą fasolą i ryżem (veg)	Makaron ze szpinakiem i serem gorgonzola	Makaron udon z grzybami nameko, dymką w sosie teryjaki	Makaron alla Norma (pomidory, bakłażan)
Pulpety z soczewicy na słodko sojowym sosie (veg)	Falafel z jarmużem i jalapeno	Kotletki buraczane z sosem tatarskim	Kotletki z białej fasoli i warzyw korzennych(veg)	Kotlet z batatów i cieciorki (veg)
Naleśniki z serem i brzoskwiniami	Piacuszki serowe z jabłkiem	Śliwki pod kruszonką	Naleśniki z jabłkami	Jabłka pieczone z twarogiem i orzechami
Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak	Szpinak
Pieczarki w sosie teryjaki	Bruksełka karmelizowana w słodkim chili i sezamem	Buraczki na ciepło	Kapusta zasmażana z boczkiem	Brokuły w sosie curry
Marchew z groszkiem	Fasolka w pomidorach	Glazurowana marchewka	Pieczarki w śmietanie	Pieczarki w sosie sojowym
Bukiet warzyw	Brokuły ze słonecznikiem	Kalefior z sezamem	Kalefior z brokułem i prażoną dynią	Brokuł w beszamelowym sosie
Fasolka szparagowa mix	Marchew z groszkiem i bulką tartą	Mieszanka warzyw na parze	Marchewka mini z sezamem	Kalefior z bulką tartą
Duet marchewki z bulką tartą i szczypiorkiem	Kalefior z czosnkiem, natką pietruszki i bulką tartą	Bruksełka	Fasolka mix	Duet marchewkowy z sezamem
Warzywa grillowane	Warzywa grillowane po turecku	Warzywa grillowane	Warzywa grillowane po włosku	Warzywa grillowane

Pierogi

Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie	Pierogi ruskie
PIEROGI NA SŁODKO Z TWAROGIEM	Pyzy z mięsem	Pierogi z kapustą i pieczarkami	Pierogi z pieczarkami	Pielmieni z mięsem

Dodatki

Kluski śląskie	Kopytka ze szpinakiem	Kluski śląskie	Kopytka dyniowe	Kluski śląskie
Ziemniaki z wody z masłem koperkowym	Ziemniaki pieczone z rozmarynem	Ziemniaki z wody	Ziemniaki puree z marchewką	Ziemniaki z wody z masłem koperkowym
Frytki Wedges	Ziemniaki z wody	Ziemniaki pieczone z czosnkiem i majerankiem	Ziemniaki pieczone	Frytki STEAKHOUSE
Kasza bulgur z pomidorami i miętą	Kasza kuskus z warzywami (veg)	Ryż z pieczarkami	Kasza jaglana	Ryż brązowy
Ryż żółty z warzywami	Ryż dziki	Kasza bulgur po turecku	Ryż z pesto pietruszkowym	Kasza gryczana z cebulą
Kasza pęczak z groszkiem zielonym	Kasza gryczana	Kasza pęczak z brokułami szpinakiem i groszkiem	Kasza z leśnymi grzybami (veg)	Kasza pęczak w sosie pomidorowym z pietruszką

Surówki

Surówka babuni z białej kapusty	Coleslaw z białej kapusty z chrzanem	Surówka z białej i czerwonej kapusty , marchewki , kukurydzy i pora	Surówka z białej kapusty i marchewki	Surówka z białej kapusty, kiszonych ogórków i jabłka
Surówka z pora i groszku	Surówka z ogórka z musztardą francuską	Ogórek kiszony	Surówka z pora i jabłek	Surówka z marchewki i ananasa
Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków czerwonych z cebulą	Surówka z buraków czerwonych z cebulą
Surówka z kalarepy i ogórka	Salata masłowa ,rzodkiewka , ogórek	Surówka z marchewki i jabłka	Salata ze śmietaną	Surówka z pora
Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i rodzynkami	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką	Surówka z selera, jabłka i ogórka z jogurtem	Surówka z dyni z jabłkiem na słodko	Surówka z kiszonych ogórków
Surówka z selera i marchewki	Kimchi z ogórka i marchewki	Surówka z kapusty pekińskiej, kalarepy, czerwonej cebuli i papryki	Surówka z kapusty pekińskiej i pomarańczy	Surówka z kapusty pekińskiej z jarmużem, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem

Salatki

Salatka diabelska na ostro	Jesienna salatka z jarmużem, kurczakiem, żurawiną i prażonymi pestkami słonecznika	Salatka azjatycka z marynowaną karkówką w sosie sojowym	Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami i pieczoną dynią	Salatka kus kus
Salatka z serem wędzonym i szpinakiem	Salatka gyros	Salatka cesar (jajko, grzanki)	Salatka z paluszkami surimi	Salatka hawajska (kurczak,ananas)